



SPORTSPLAN STIF HÅNDBALL

1. GENERELT

Sandefjord Turn & Idrettsforenings verdier og normer for idrett følger Norges Idrettsforbunds formålsparagraf (§ 1-2) om at all idrettsaktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Vi ønsker at en utøver skal føle mestring gjennom god trening, og med målrettede og positive tilbakemeldinger. Oppmuntring, tålmodighet og samarbeid mellom utøvere og trenere skal bidra til å fremme en stolt idrettsprestasjon – om den er liten eller stor.

STIFs håndballgruppe representerer et sunt og godt fritidstilbud for Sandefjords barn og ungdom, og vi er kjent for å ha et godt miljø i klubben vår. Våre aktiviteter er stort sett basert på frivillig egeninnsats fra trenere, ledere og foreldre, men vi har allikevel en del løpende utgifter til lisenser, arrangementer, drift m.m. som blant annet må dekkes gjennom kontingent og treningsavgift.

2. VÅRE MÅL

STIF håndball har som mål å stille lag i alle aldersklasser, både gutter og jenter. Delta i serier (for eksempel Sør Norge serien, og landsdekkende serier som Bring og Spar). På kort sikt ønsker vi å opprettholde – og å legge grunnlaget videre – for en stabil og god rekruttering, Øke med 2 lag pr. sesong: 1 guttelag og 1 jentelag. Vi vil ha økt fokus på klubbens samhold og samarbeid mellom lag.

3. TRENINGSTILBUD

Vi skal tilby trening til barn fra 6 år og oppover. Det skal tilstrebes at alle medlemmer av STIF håndball skal føle seg trygge og få muligheten til å utvikle seg til å bli en så god utøver som de selv ønsker. Vi legger vekt på å fremme en helhetlig utvikling av utøverne våre.

4. TRENERE

Gruppene skal så langt det lar seg gjøre ha trenere som er tilknyttet STIF håndball, og som har sportslig bakgrunn/utdannelse/trenerkurs. Det er utarbeidet visse regler som alle trenerne må følge, jf. punkt 7. STIF har ellers egne retningslinjer som er felles for trenere, foreldrekontakter, lagledere og oppmenn. Spesielt for håndballen gjelder i tillegg følgende:

Styret skal påse at hvert lag har en fast hovedtrener. Treneren skal i sitt virke innrette seg etter instruks og trenerkontrakt. Trenerrollen er i utgangspunktet ikke økonomisk godtgjort, og skal i hovedsak være en eller flere kompetente foreldre dersom dette finnes. Treneren skal sammen med lagleder/oppmann/foreldrekontakt sørge for lagets sportslige utvikling og sosiale samhold, og sørge for at laget utvikles og trenes i samsvar med klubbens sportsplan.

Det skal sikres at den enkelte spiller får utfordringer som står i forhold til ferdigheter og motivasjon.



Treneren skal lage skriftlige treningsplaner for sesongen.

Treneren er hovedansvarlig for lagets sportslige utvikling, og for laglederfunksjonen under kamp. Som lagleder har treneren ansvaret for å ta ut laget til kamp, og for å gi laget oppfølging og veiledning både i trening og kamp. Som lagleder er treneren ansvarlig for at det er god stemning mellom de to lag som møtes i kamp.

Treneren skal arbeide målbevisst for god sosial samhörighet i laget, mellom andre lag i klubben og mellom laget og andre klubber. Treneren skal ha et forpliktende samarbeid med oppmann og foreldrekontakt. Trener, oppmann og foreldrekontakt skal arrangere spillermøter og foreldremøter med jevne mellomrom.

Treneren har ansvar for at de fastsatte sportslige mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillerne og foreldregruppen.

Treneren skal være tilstede ved all trenings- og kampaktivitet. Dersom treneren er forhindret, er det trenerens ansvar å skaffe annen ansvarlig erstatter. Treneren skal forberede sin erstatter med program for trening og/eller notater for kampforberedelse og gjennomføring.

Treneren representerer STIF Håndball utad, og skal framstå på en måte som skaper tillit og respekt. Trenerne skal ha en høflig omgangsform med alle. Negativ kritikk fra enkeltpersoner(spillere/foreldre)tas opp på en konstruktiv måte med de som har fremsatt kritikken.

Treneren tar saken opp og drøfter saken med oppmann og foreldrekontakt dersom saken gjelder kommunikasjons- eller samarbeidsproblem knyttet til enkeltspillere. I samarbeid med disse tas det beslutning om foresatte skal gis en orientering.

Ved uenighet mellom treneren og foresatte(gruppe) prøves først en dialog i foreldregruppen. Dersom saken ikke får en konstruktiv løsning på dette nivå, så skal saken tas opp med trenerkoordinator(evt. sportslig leder)og oppmannskontakt i fellesskap. De plikter da å treffe tiltak for å finne en løsning. Dersom saken ikke løses av disse, skal saken meldes til håndballstyret.

Lagstreneren skal styre belastningen på sine utøvere slik at de unngår belastningsskader.

Treneren skal sikre gjennom dialog og observasjon av den enkelte spiller får utfordringer som står i forhold til kapasitet, ferdighet og motivasjon.

Treneren plikter til å ha de ferdigheter eller kurs som kreves i de ulike aldersklassene.

Treneren stiller i treningstøy på trening og kamp.

5. DE ENKELTE ALDERSKLASSER/TRENING

Aktiviteten tilpasses utøveren.

Lag fra 14-15 års alder kan delta i cuper utenlands, eller på annen måte få matching med lag utenfor sin region, minimum 1 gang pr. sesong. Alle lag i respektive aldersgrupper skal ha muligheter:

6-10 år: Skal ha minimum 1-2 treninger i uken, og i tillegg delta i aktivitetsturneringer.

11-13 år: Skal ha minimum 2-3 treninger i uken, i tillegg til lokal serie- og cup deltakelse.



14-16 år: Skal ha minimum 3-4 treninger i uken, i tillegg til lokal serie- og cupdeltakelse.

Utøvere på ulike alderstrinn har ulike forutsetninger. Dette må vi ta hensyn til om vi skal sikre at barna både trives og utvikler seg som håndballspillere.

6. TRENINGSAKTIVITETER PÅ ULIKE TRINN

Alder	Aktiviteter	Treningsperiode	Treningsmengde	Aktiviter
7-8	Miniturnering	01.09 – 31.03	1 x 60 min/uke	Minihåndball med balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser
9-10	Miniturnering/ aktivitetsturnering Cup/ sosialt samvær	01.09 – 31.03 01.04 – 20.06	2 x 60 min/uke 1 x 60 min/uke	Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet. Lekbetonte øvelser/småspill med vekt på bruk av ball. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling
11	Aktivitetsturnering/ Seriespill Cup/ Sosialt samvær	01.09 – 31.03 01.04 – 20.06	2 x 60 min/uke 1-2 x 60 min/uke	Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser. Ballbehandling, ball lek og småspill for bedring av ball teknikk, spesielt kast og mottak. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling
12-13	Sesong- forberedelse Seriespill Cup/ Sosialt samvær	15.08 – 15.09 15.09 – 01.04 01.04 – 20.06	2 x 90 min/uke 3 x 90 min/uke 2 x 90 min/uke	Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Introdusere spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere. Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet. Videreføre lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling
14-15	Sesong-forberedelse	15.08 – 15.09	2 x 90 min 1 x 60 (fys)	Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening - finter og skudd men



	Seriespill/ Sør-Norge serie? Cup/ Sosialt samvær	15.09 – 31.03 01.04 – 01.07	3 x 90 2 x 90 min/uke	ved økende innslag av spillsituasjoner for a utvikle spilleforståelse - treffe riktige valg i gitte situasjoner Utholdenhet (aerob kapasitet). Styrketrening. Automatisering av teknikk. Videreutvikle samspill og samhandling
16	Sesong-forberedelse Seriespill/Bring/ ++? Cup/ Sosialt samvær mm	01.08 – 15.09 15.09 – 15.04 15.04 – 01.07	3 x 90 min 1 x 60 (fys) 3 x 90 min 1 x 60 (fys) 3 x 90 min 1 x 60 fys	Individuell spesialisering

BARNEHÅNDBALL

STIF håndball skal drive barnehåndball (aldersgruppen 6-12 år) i tråd med regler for barneidrett, der viktige stikkord er sosial trygghet, miljø, allsidighet og engasjement kombinert med sportslig utvikling på egne premisser.

Det tilstrebes å etablere rene jente- og guttelag i alle aldersklasser.

Alle aktive som stiller jevnlig opp på treningene skal ha mulighet til å spille kamper uavhengig av sportslig nivå.

For aldersgruppen 6-12 år skal alle gis like mye spilletid. Alle aktive skal også kunne spille på alle plasser på laget.

UNGDOMSHÅNDBALL 13-16 ÅR

Topping/spissing av lag

For aldersgruppen 13 år skal det også tilstrebes at alle får tilnærmet like mye spilletid. For denne aldersgruppen kan det allikevel innføres noe differensiert spilletid, der noen utøvere får mer spilletid enn andre med bakgrunn i treningsiver (også annen aktivitet) og holdninger.

For aldersgruppen 14-16 år tillates det dynamisk topping/spissing av lag. Det forutsettes at det samtidig gis et tilbud til de i spillergruppen som ikke får anledning eller ikke ønsker å delta på et toppet/spisset lag. For STIF er det viktig at alle er med: Mestringsevne/resultatmestring. Et slikt tilbud skal innbefatte felles treningstider med toppet/spisset lag.

Målsetting med dette er å holde gruppen lengst mulig samlet, slik at ungdom i denne aldersgruppen fortsetter med idrett lengst mulig.



TILTAK FOR VURDERING I TALENTUTVIKLINGSARBEIDET/HOSPITERING

Flytte spilleren opp i en høyere klasse. Dette bør kun skje i helt spesielle tilfeller, hvor spiller er langt foran på alt av ferdigheter og egenskaper. Dette må skje i samråd mellom trenerne for de aktuelle lag, spiller/foresatte og ikke minst skal trenerkoordinator være involvert i hele prosessen.

Hospiterer spilleren opp et alderstrinn på trening 1-2 ganger pr. uke. Dette må skje i samråd mellom trenerne for de aktuelle lag, spiller/foresatte. Trenerkoordinator skal være involvert.

Hospiterer spilleren opp et alderstrinn på både trening og kamper. Det bør legges opp til at ca. 1/3 av spillerens totale belastning, blir hospitering. Spilleren skal prioritere eget alderstrinn foran laget det hospiteres på, hvis det krasjer med kamper. Dette må skje i samråd mellom trenerne for de aktuelle lag, spiller/foresatte. Treningskoordinator skal være involvert.

UTTAKSKRITERIER TIL SONELAG

Ved uttak til sonelag skal det stilles de samme kriteriene til talentene som nevnt ovenfor. Dog bør ikke alle kravene innfris.

Sonelag/trening må sees på som ekstra trening. Videre så bør spilleren ha god utviklet teknikk og ballkontroll, samt blick for spillet. Gode holdninger og et sterkt ønske om å satse på håndballen bør også veies tungt. Sonetrener avgjør valget.

SAMARBEIDE MED ANDRE KLUBBER

Samarbeid forutsetter at utøverne blir værende som medlem i STIF, og at det foreligger en formell avtale mellom klubbene, godkjent av NHF. Samarbeidet evalueres etter hver sesong. Et slikt samarbeid vil kunne gi utøverne motivasjon til videre satsing.

Målet er å få til en utvikling der STIF Håndball blir det laget andre lag søker samarbeid med for å få utfordringer for sine beste spillere.

7. RETNINGSLINJER UTØVERE

Utøverne skal utvise gode holdninger både innad og utad. De skal hjelpe og støtte hverandre og unne hverandre suksess.

Alle utøvere må betale trenings- og medlemsavgift. Ved å betale medlemskontingenten er barnet opp til 12 år automatisk forsikret gjennom NIFs barneidrettsforsikring. Derfor er det svært viktig at medlemskontingenten blir betalt.



8. FORELDREVETT

FORELDREVETT for foreldre med barn og unge som driver idrett.

1. Gode vaner starter tidlig. Lær barn dine å innta væske under og etter aktivitet og karbohydrat (for eksempel i form av brødkiver eller banan) rett etter aktivitet.
2. Gjør måltidet til noe hyggelig og sosialt. Prøv å samle familien til faste måltider.
3. Spis variert og sunt. Ha alltid frukt og grønt, gjerne oppskåret, tilgjengelig.
4. Lag gode matpakker eller lær barna å smøre dem selv.
5. Husk at du er et viktig forbilde! Det er ikke alltid barna dine gjør som du sier, men de gjør ofte som du gjør.
6. Gi barnet bekræftelse på den personen det er, ikke på hva det presterer.
7. Vær bevisst på at barn og unge er i vekst og utvikling. Naturlige kroppslige forandringer gjør at idrettslige prestasjoner vil variere.
8. Unngå kommentarer om kropp eller vekt, både positive og negative.
9. Gi ros og støtte uansett resultat! Det er alltid noe positivt å fokusere på.
10. Du kan ikke leve ut dine drømmer gjennom barna, men du kan støtte barna til å nå den drømmen de selv har.

9. DUGNADER

Alle medlemmer av STIF håndball må bidra til klubbens utvikling og økonomiske fundament. Hver termin bør hver utøver stille på dugnad for klubben 1 gang. Eksempler på tradisjonelle dugnader i STIF er; loddsalg, dugnadssalg av produkter, kioskvakter.